

## KONSELING *POST-TRAUMATIC*

Indah Lestari

Bimbingan dan Konseling FKIP

Universitas Muria Kudus

Email: inles@ymail.com

### ABSTRACT

Psychological effect after disaster such as earthquake, fire, or accident needs to be treated appropriately so that people will not have continuous mental disorder. If it is neglected, need of self actualization cannot be fulfilled maximally. Whereas, people has a potential to be better improved so that they can achieve happiness now and then.

Here, counseling as *helping relationship* becomes an alternatif to help those who have traumatic problem. *Posttraumatic counseling* seems to be the right effort to help *counseli* in understanding the problems they face and to overcome their own problems.

Key word: Post-traumatic counseling

### ABSTRAK

Manusia yang mengalami kegoncangan mental, misalnya pasca bencana seperti gempa bumi, kebakaran atau kecelakaan, perlu segera disembuhkan, kalau tidak maka mereka akan mengalami stress mental berkepanjangan. Hal ini dapat berdampak pada terhambatnya seseorang untuk mengekspresikan kebutuhan paling tinggi yaitu aktualisasi diri. Padahal manusia adalah makhluk yang memiliki potensi dan potensial untuk dikembangkan ke arah lebih baik, yang muaranya seseorang dapat mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.

Berkait dengan masalah ini, konseling sebagai *helping relationship* dapat menjadi alternatif untuk pemberian bantuan bagi penderita trauma. Konseling postraumatik menjadi langkah tepat dalam upaya untuk membantu konseli supaya dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin.

Kata Kunci : Konseling Postraumatic

### PENDAHULUAN

Peristiwa peperangan, pertengkaran, bencana alam dan hal-hal lain semacamnya merupakan kejadian yang selalu ada dalam kehidupan ini. Bagi anak-anak, kejadian-kejadian tersebut belum bisa diterima sebagai sesuatu yang "lumrah". Bagi orang dewasa yang mentalnya tidak kuatpun akan memandang peristiwa tersebut sebagai sesuatu yang membebani dan bisa menimbulkan stress baginya, apalagi bagi anak-anak. Termasuk di dalamnya kejadian ditinggal mati orang tua atau orang yang paling dekat

dengannya atau orang yang sangat dicintainya akan menyebabkan terjadinya trauma psikologis.

Ancaman teroris berupa ledakan bom seperti yang terjadi dua kali di Bali (2002 dan 2005) sungguh mengerikan. Gambaran korban tersebut seperti ditulis oleh *Kompas.Com* tanggal 27 Februari 2010 seperti berikut:

"Saya adalah bagian dari keluarga korban bom Bali 2002. Suami saya korban bom, kebetulan lewat dan beliau menjadi

korban. Saya jadi  *nangis*  lagi. Saya kembali ingat," kata Eka sambil sesenggukan di Hotel Borobudur, Jakarta, Sabtu (27/2/2010). "Di luar dugaan, anak-anak saya terus bertanya di mana ayahnya. Sebelum ditemukan pada hari ke tujuh, saya terus membohongi anak-anak. Pada hari ke tujuh, saya bisa menemui jasad suami tanpa bentuk utuh. Alhamdulillah bisa ditemukan sehingga saya bisa memberikan jawaban kepada anak-anak saya," kisahnya dengan napas tertahan tangis. "Berat. Pada saat kejadian, saya hanya ibu rumah tangga. Saya sudah melamar ke sana kemari mencari pekerjaan. Dengan pengalaman,  *skill* , banyak yang hanya menjanjikan akan membantu. Tetapi hasilnya nol," ungkapnya.

Kutipan berita tersebut menggambarkan betapa hebat "luka" psikologis keluarga korban bom Bali I yang mencapai lebih dari dua ratus orang meninggal. Tentu saja bom-bom lain juga menghasilkan trauma semacam itu. Peristiwa tsunami di Aceh pada 24 Desember 2004 yang mengakibatkan ratusan ribu orang meninggal dunia, tentu sangat banyak menimbulkan trauma psikologis pada keluarga yang ditinggalkan. Pengalaman mengerikan yang tidak pernah terbayangkan sebelumnya adalah pengalaman traumatis bagi setiap orang. Gejala-gejala stress dan trauma yang muncul sebagai akibat adalah reaksi wajar dari sebuah pengalaman yang tidak wajar.

Karena kondisi yang serba sulit itu, mereka harus mampu segera bangkit dan melakukan penguatan diri, mengambil hikmah dari seluruh musibah itu untuk modal dasar memulai kehidupan baru dari titik nol, bahkan bisa jadi mereka harus memulai dari kondisi minus. Membangun kehidupan yang bermakna butuh ketegaran jiwa dan keyakinan kuat atas kebesaran Allah dibarengi dengan usaha yang tak kenal lelah.

## KONSELING POSTRAUMATIK

Layanan konseling menurut Prayitno (1999; 105) adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh konseli.

Dalam kamus konseling (1997; 231) Traumatik adalah pengalaman dengan tiba-tiba mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis. Pengalaman-pengalaman traumatik dapat juga membentuk sikap pribadi seseorang.

Sedangkan dalam kamus psikologi (2003; 521) Postraumatik bisa timbul akibat luka berat atau pengalaman yang menyebabkan organisme menderita kerusakan fisik maupun psikologis.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan layanan konseling postraumatik adalah upaya konselor untuk membantu klien yang mengalami trauma melalui proses hubungan pribadi sehingga klien dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin.

Trauma psikologis biasanya diakibatkan oleh kejadian yang dialami atau dilihat oleh individu tersebut dan pada umumnya hal ini dapat dibagi 4 golongan: 1) Menjadi korban, misalnya diculik, ditodong, diperkosa atau dipaksa untuk melakukan hal-hal yang bukan-bukan. 2) Kehilangan kepercayaan diri sendiri dan kepercayaan akan orang lain, kehilangan rumah, sekolah, pengobatan, keperluan sehari-hari. 3) Perasaan yang berasal dari kehidupan keluarga, misalnya perkosaan oleh ayah tiri, ke-



luarga yang disfungsi, ditinggal orang tua, kemiskinan, menjadi yatim piatu. 4) Bencana alam, misalnya kebakaran, banjir, hujan lebat dan badai, tsunami.

Semua pengalaman traumatis akhirnya merusak emosi individu seperti: 1) Rasa bersalah. individu seperti sepon yang mengisap perasaan bersalah yang tidak benar. 2) Tidak disayangi, dibiarkan sendiri, ditolak, membebani orang lain, mulut yang harus diberi makan. 3) Percaya bahwa mereka adalah "barang rusak" yang tidak diinginkan siapapun juga (terutama dalam hal pemerkosaan).

Apalagi jika hal tersebut dialami oleh anak-anak maka mereka akan membutuhkan waktu yang lebih lama daripada orang dewasa untuk keluar dari keadaan *shock*. Anak-anak biasanya menarik diri, atau membicarakan segala macam kejadian lain, kecuali kejadian traumatis itu, sampai mereka merasa aman dan dapat bicara tentang ini. Jika tidak ada orang yang dapat menggapai mereka dengan sabar dan kasih, atau bermain dengan mereka dengan cara "play therapy", waktu penyembuhan ini dapat menjadi lebih panjang lagi.

Pada umumnya, seorang anak yang sedang memperlihatkan reaksi traumatis akan memperlihatkan tabiat yang ekstrim; kadang-kadang dengan reaksi yang berkurang sekali, atau dengan reaksi yang malah berlebih-lebihan. Tanda-tanda dari reaksi trauma yang panjang adalah menangis dengan tiba-tiba, terkejut karena bunyi-bunyian, atau mengalami kilas-balik (*flashback*) dari kejadian trauma itu.

Trauma susah dimengerti, dan berbahaya bagi seorang anak. Setelah kejadian trauma, sang anak merasa tidak percaya diri sendiri, mudah dilukai, tidak tahu bagaimana harus bereaksi, dan penuh ketakutan bahwa kejadian trauma akan terulang.

## 1. Gejala-gejala stress pasca trauma sebagai berikut:

- Pada gangguan stress posttraumatic, orang mengalami frekwensi ingatan yang tidak diinginkan menimbulkan kembali peristiwa traumatik.
- Mimpi buruk adalah biasa.
- Kadangkala peristiwa hidup kembali sebagaimana jika terjadi (*flashback*).
- Gangguan hebat seringkali terjadi ketika orang berhadapan dengan peristiwa atau keadaan yang mengingatkan mereka kepada trauma asal.
- Misal beberapa ingatan adalah perasaan pada peristiwa traumatik tersebut, melihat senjata setelah dipukul dengan senjata ketika perampokan, dan berada di perahu kecil setelah kecelakaan tenggelam.

Konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu, makna bantuan itu sendiri, yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar mampu tumbuh kearah yang dipilihnya sendiri, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Tugas konselor adalah menciptakan kondisi-kondisi fasilitatif yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan konseli. Sementara itu, tujuan konseling mengadakan perubahan perilaku pada konseli sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan.

Sedangkan kita ketahui bahwa Konseling traumatik adalah upaya konseli dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin.

Konseling traumatik sangat berbeda dengan konseling yang biasa dilakukan oleh konselor, perbedaan ini terletak pada *waktu, fokus, aktivitas, dan tujuan*. Dilihat dari segi waktu konseling traumatik sangat butuh



waktu yang panjang dari pada konseling biasa, kemudian dari segi fokus, konseling traumatik lebih memperhatikan pada satu masalah, yaitu trauma yang dirasakan sekarang. Adapun konseling biasa, pada umumnya suka menghubungkan satu masalah konseli dengan masalah lainnya, seperti latar belakang konseli, proses ketidaksadaran konseli, masalah komunikasi konseli, *transferensi* dan *conter transferensi* antara konseli dan konselor, kritis identitas dan seksualitas konseli, keterhimpitan pribadi konseli dan konflik nilai yang terjadi pada konseli.

Dilihat dari *segi aktifitas*, konseling traumatik lebih banyak melibatkan banyaknya orang dalam membantu konseli dan yang paling banyak aktif adalah konselor, konselor berusaha mengarahkan, mensugesti, memberi saran, mencari dukungan dari keluarga dan teman konseli, menghubungi orang yang lebih ahli untuk *referral*, menghubungkan konseli dengan ahli lain untuk *referral*, melibatkan orang atau agen lain yang kompeten secara legal untuk membantu konseli, dan mengusulkan berbagai perubahan lingkungan untuk kesembuhan konseli.

Dilihat dari *segi tujuan*, konseling traumatik lebih menekankan pada pulihnya kembali konseli pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan diri dengan keadaan lingkungan yang baru. Secara lebih spesifik, *Kottman (1995)* Menyebutkan, bahwa tujuan konseling traumatik adalah :

1. Berpikir realistis, bahwa trauma adalah bagian dari kehidupan.
2. Memperoleh pemahaman tentang peristiwa dan situasi yang menimbulkan trauma.
3. Memahami dan menerima perasaan yang berhubungan dengan trauma, serta.
4. Belajar ketrampilan baru mengatasi trauma.

Menurut Rusmana, secara umum konseling traumatik bertujuan untuk menurunkan gejala kecemasan pasca trauma. Secara khusus tujuan yang dapat dicapai adalah membantu anak dengan pengalaman traumatik untuk: (1) menghilangkan bayangan traumatis; (2) meningkatkan kemampuan berpikir secara lebih rasional; (3) membangkitkan minat terhadap realita kehidupan; (4) memulihkan rasa percaya diri; (6) memulihkan kelekatan dan keterkaitan dengan orang lain yang dapat memberi dukungan dan perhatian; (6) kepedulian emosional serta mengembalikan makna dan tujuan hidup.

## 2. Ketrampilan yang harus dimiliki Konselor

Sementara itu ada empat ketrampilan yang harus dimiliki konselor dalam konseling traumatik, yaitu ;

1. Pandangan yang realistis : Konselor hendaknya memiliki pandangan yang realistic terhadap peran mereka dalam membantu orang yang mengalami trauma. Ketrampilan ini berguna bagi konselor untuk memahami kelemahannya dan kelebihanannya dalam membantu orang yang mengalami trauma. Kelebihan Konselor dibandingkan dengan keluarga dan teman orang yang mengalami trauma adalah konselor dapat membantu orang yang sedang mengalami trauma. Namun di pihak lain, konselor harus mengakui beberapa keterbatasan yang dimilikinya dalam membantu orang yang mengalami trauma. Keterbatasan-keterbatasan yang dimaksud itu antara lain sebagai berikut : 1) Konselor kurang memiliki data yang lengkap tentang kelemahan kepribadian klien sebelum mengalami trauma, 2) Konselor tidak dapat mengontrol pemicu trauma, karena pemicu trauma itu adalah



waktu yang panjang dari pada konseling biasa, kemudian dari segi fokus, konseling traumatik lebih memperhatikan pada satu masalah, yaitu trauma yang dirasakan sekarang. Adapun konseling biasa, pada umumnya suka menghubungkan satu masalah konseli dengan masalah lainnya, seperti latar belakang konseli, proses ketidaksadaran konseli, masalah komunikasi konseli, *transfensi* dan *conter transferensi* antara konseli dan konselor, kritis identitas dan seksualitas konseli, keterhimpitan pribadi konseli dan konflik nilai yang terjadi pada konseli.

Dilihat dari *segi aktifitas*, konseling traumatik lebih banyak melibatkan banyak orang dalam membantu konseli dan yang paling banyak aktif adalah konselor, konselor berusaha mengarahkan, mensugesti, memberi saran, mencari dukungan dari keluarga dan teman konseli, menghubungi orang yang lebih ahli untuk *referral*, menghubungkan konseli dengan ahli lain untuk *referral*, melibatkan orang atau agen lain yang kompeten secara legal untuk membantu konseli, dan mengusulkan berbagai perubahan lingkungan untuk kesembuhan konseli.

Dilihat dari *segi tujuan*, konseling traumatik lebih menekankan pada pulihnya kembali konseli pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan diri dengan keadaan lingkungan yang baru. Secara lebih spesifik, *Kottman (1995)* Menyebutkan, bahwa tujuan konseling traumatik adalah :

1. Berpikir realistis, bahwa trauma adalah bagian dari kehidupan.
2. Memperoleh pemahaman tentang peristiwa dan situasi yang menimbulkan trauma.
3. Memahami dan menerima perasaan yang berhubungan dengan trauma, serta.
4. Belajar ketrampilan baru mengatasi trauma.

Menurut Rusmana, secara umum konseling traumatik bertujuan untuk menurunkan gejala kecemasan pasca trauma. Secara khusus tujuan yang dapat dicapai adalah membantu anak dengan pengalaman traumatik untuk: (1) menghilangkan bayangan traumatis; (2) meningkatkan kemampuan berpikir secara lebih rasional; (3) membangkitkan minat terhadap realita kehidupan; (4) memulihkan rasa percaya diri; (6) memulihkan kelekatan dan keterkaitan dengan orang lain yang dapat memberi dukungan dan perhatian; (6) kepedulian emosional serta mengembalikan makna dan tujuan hidup.

## 2. Ketrampilan yang harus dimiliki Konselor

Sementara itu ada empat ketrampilan yang harus dimiliki konselor dalam konseling traumatik, yaitu ;

1. Pandangan yang realistis : Konselor hendaknya memiliki pandangan yang realistic terhadap peran mereka dalam membantu orang yang mengalami trauma. Ketrampilan ini berguna bagi konselor untuk memahami kelemahannya dan kelebihanannya dalam membantu orang yang mengalami trauma. Kelebihan Konselor dibandingkan dengan keluarga dan teman orang yang mengalami trauma adalah konselor dapat membantu orang yang sedang mengalami trauma. Namun di pihak lain, konselor harus mengakui beberapa keterbatasan yang dimilikinya dalam membantu orang yang mengalami trauma. Keterbatasan-keterbatasan yang dimaksud itu antara lain sebagai berikut : 1) Konselor kurang memiliki data yang lengkap tentang kelemahan kepribadian klien sebelum mengalami trauma, 2) Konselor tidak dapat mengontrol pemicu trauma, karena pemicu trauma itu adalah



peristiwa objektif yang telah dialami klien, 3) Konselor tidak dapat mengontrol reaksi keluarga dan teman klien pada saat klien mengalami trauma.

2. Orientasi yang holistik : Konselor konseling traumatik dalam bekerjanya harus holistik. Kondisi trauma pada diri klien bukan harus dihadapi secara berlebihan atau sebaliknya. Dalam konseling traumatic konselor harus menerima berbagai bantuan dari berbagai pihak demi kesembuhan klien. Kadang-kadang klien lebih tepat untuk dirujuk kepada psikiatrik untuk disembuhkan dengan pendekatan medik. Mungkin juga klien lebih tepat dirujuk kepada ulama atau pendeta untuk memenuhi kebutuhan aspek spiritualnya. Dengan memperhatikan kondisi konseli secara holistik, konselor untuk dapat bekerjasama dengan berbagai ahli yang ada di masyarakat untuk membantu kesembuhan kliennya.
3. Fleksibilitas : Konseling traumatik memerlukan fleksibilitas. Karena keterbatasan-keterbatasan yang ada, konseling traumatic mungkin lebih fleksibel dalam pelaksanaannya. Karena keterbatasan tempat, mungkin konseling melalui telepon akan lebih tepat. Karena keterbatasan waktu, ada kemungkinan terjadi perubahan waktu dalam konseling. Kemungkinan konseling di rumah klien terjadi dari pada di kantor konselor. Perpanjangan waktu dalam setiap sesi konseling mungkin saja terjadi. Melibatkan keluarga dalam sesi konseling mungkin saja terjadi dan konselor memberikan sugesti pada klien juga bias terjadi. Dalam konseling traumatic, konselor tidak banyak waktu untuk melakukan konfrontasi, berlama-lama, nondirektif, interpretasi perilaku dan mimpi, dan tidak terlalu mempermasalahkan terjadinya transfe-

rensi antara klien dan konselor. Kondisi trauma menuntut konselor untuk bertindak cepat menangani klien.

4. Keseimbangan antara empati dan ketegasan : Konseling traumatik membutuhkan keseimbangan yang kuat antara empati dan ketegasan. Konselor harus mampu melihat kapan dia harus empati dan kapan dia harus tegas dalam mengarahkan klien untuk kesembuhan klien. Kalau konselor terlalu hanyut dengan perasaan klien, maka konselor akan mengalami kesulitan dalam membantu klien. Begitu juga apabila konselor tidak tepat waktunya dalam memberikan arahan yang tegas pada klien maka konseling akan tidak efektif. Empati ialah kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan klien, merasa dan berfikir bersama klien. Empati ada dua macam yaitu empati primer dan empati tingkat tinggi. Empati primer yaitu suatu bentuk yang hanya memahami perasaan, pikiran, keinginan dan pengalaman klien. Tujuannya agar klien terlibat pembicaraan dan terbuka pada konselor. Adapun empati tingkat tinggi adalah keikutsertaan konselor dalam merasakan dan memikirkan apa yang dirasakan dan dipikirkan kliennya. Adapun ketegasan untuk mengarahkan klien adalah kemampuan konselor untuk mengatakan kepada klien agar klien berbuat sesuatu atau dengan kata lain mengarahkannya agar klien melakukan sesuatu.

Proses konseling traumatik terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik, proses konseling traumatik merupakan peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi konseli yang mengalami trauma dan memberi makna pula bagi konselor yang membantu mengatasi trauma konselinya tersebut.

## SIMPULAN

Konseling *posttraumatic* atau disebut juga konseling pasca trauma, sering pula diungkap dengan istilah konseling traumatik. Konseling traumatik merupakan layanan konseling yang diberikan kepada konseli yang mengalami trauma psikologis. Dengan konseling traumatik, konseli berupaya untuk dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin

Tujuan konseling traumatik adalah untuk mengadakan perubahan perilaku pada konseli sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan memuaskan, lebih menekankan pada pulihnya kembali konseli

pada keadaan sebelum trauma dan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan diri dengan keadaan lingkungan yang baru. Secara lebih spesifik, tujuan konseling traumatik adalah : 1) Berpikir realistis, bahwa trauma adalah bagian dari kehidupan, 2) Memperoleh pemahaman tentang peristiwa dan situasi yang menimbulkan trauma, 3) Memahami dan menerima perasaan yang berhubungan dengan trauma, serta Belajar keterampilan baru mengatasi trauma.

Konseling traumatik memerlukan waktu lebih lama daripada konseling biasa, fokus pada trauma yang dirasakan sekarang, lebih banyak melibatkan banyaknya orang dalam membantu konseli dan yang paling banyak aktif adalah konselor.

## DAFTAR PUSTAKA

- Berjuang Hidup sebagai Janda Korban Bom Bali I*, Sabtu, 27 Februari 2010 | 17:33.WIB.Kompas.Com,<http://nasional.kompas.com/read/2010/02/27/17333125/Berjuang.Hidup.Sebagai.Janda.Korban.Bom.Bali.I> (30-9-2010)
- Juntika. 2009. *Strategi layanan Bimbingan & Konseling*. Refika Aditama
- Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung; Refika Aditama
- Kartono. K. 2003. *Kamus psikologi*. Bandung : Pionir Jaya
- Prayitno. 1999. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta
- Rusmana, Nandang, *Teknik Dasar Dan Aplikasi Konseling Pasca-Trauma*, Universitas Pendidikan Indonesia
- Sudarsono. 1997. *Kamus Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta